

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Jenna Rämä

RUUTUAJAN JA SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUS TERVEYTEEN

Opaslehtinen 3. -luokkalaisille oppilaille ruutuajasta ja turvallisesta sosiaalisen median käytöstä

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2018



OPINNÄYTETYÖ
Kesäkuu 2018
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Jenna Rämä

Nimeke
Ruutuajan ja sosiaalisen median vaikutus terveyteen – Opaslehtinen 3.-luokkalaisille oppilaille ruutuajasta ja turvallisesta sosiaalisen median käytöstä

Toimeksiantaja
Siun sote

Tiivistelmä

Alakouluikäinen lapsi on innokas etsimään tietoa, lukemaan, käyttämään medialaitteita ja viettämään aikaa ruudun ääressä. Ruutuajalla tarkoitetaan kaikkien digilaitteiden ja median, kuten television, tietokoneen, älypuhelimien, tabletin ja konsolipelien, parissa vietettyä aikaa. Ruudun ääressä myös ylläpidetään suhteita ystäviin tai etävanhempiin, ja erilaiset sisällönjulkaisupalvelut ovat monille lapsille arkipäivää. Ruutuaikaa suositellaan rajaamaan kahteen tuntiin päivässä. Liiallinen ruudun ääressä oleminen voi viedä aikaa liikuntaan ja sosiaalisiin suhteisiin käytettävissä olevasta ajasta ja aiheuttaa erilaisia fyysisiä sekä psyykkisiä ongelmia.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää alakouluikäisten lasten terveyttä. Tavoitteena oli lisätä 3. -luokkalaisten koululaisten tietoa sopivasta ruutuajan määrästä, ruutuajan vaikutuksista terveyteen ja turvallisesta sosiaalisen median käytöstä. Opinnäytetyön tehtävänä on toteuttaa 3. luokkalaisille oppilaille kouluterveydenhuollon jakama opaslehtinen ruutuajasta ja sosiaalisen median käytöstä. Toimeksianto on saatu Siun sotelta, jossa on havaittu olevan tarvetta jaettavalle opaslehtiselle. Jatkokehityksaiheena voisi olla ruutuajasta ja median käytöstä kertova terveydenhoitajan pitämä oppitunti alakouluikäisille lapsille tai opaslehtisen muokkaaminen lasten vanhemmille sopivaksi.

Kieli
suomi

Sivuja 32
Liitteet 3
Liitesivumäärä 5

Asiasanat
ruutuaika, sosiaalinen media, kouluterveydenhuolto



THESIS
June 2018
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author
Jenna Rämä

Title
Screen Time, Social Media and Health – An Information Leaflet for 3rd Graders on Screen Time and Safe Use of Social Media

Commissioned by
Siun sote

Abstract

Children attending lower comprehensive school are enthusiastic in searching information, reading, using media devices and spending time in front of the screen. Screen time refers to time spent on any digital devices like television, computer, smartphone, tablet or console games. Maintaining friendships or communicating with parents who live separately happens via technical devices. Different content sharing platforms are also commonplace to children. It is recommended to limit screen time to two hours per day. Excessive screen time can take time from exercise or social relations and it can cause physical and mental problems.

The purpose of this thesis was to advance the health of children attending lower comprehensive school. The aim was to increase awareness among 3rd graders of the suitable amount of screen time, its effects on health and safe use of social media. The thesis assignment was to produce an information leaflet called 'In Front of the Screen' for 3rd graders which is distributed via school health services. Topics for a further study could be a lesson on screen time and the use of social media given by a public health nurse or modification of the leaflet to suit the children's parents.

Language
Finnish

Pages 32
Appendices 3
Pages of Appendices 5

Keywords

screen time, social media, school health services

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Alakoulun 3.-luokkalainen	6
3	Ruutuaika	7
3.1	Ruutuaajan merkitys nyky-yhteiskunnassa	7
3.2	Ruutuaajan fyysiset vaikutukset.....	8
3.3	Ruutuaajan psyykkiset vaikutukset	10
3.4	Ruutuaajan määrä	12
4	Sosiaalinen media	14
5	Terveyttä edistävät valinnat	15
5.1	Kouluterveydenhoitaja terveyttä edistämässä	15
5.2	Perheen ja vanhempien merkitys.....	17
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	18
7	Opinnäytetyön toteutus	19
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
7.2	Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus	20
7.3	Opaslehtisen arviointi	22
8	Pohdinta	22
8.1	Opinnäytetyön prosessi	22
8.2	Tuotoksen tarkastelu	24
8.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	25
8.4	Ammatillinen kasvu.....	28
8.5	Jatkokehitysideat	29
	Lähteet	30

Liitteet

Liite 1	Opaslehtinen
Liite 2	Palautelomake
Liite 3	Toimeksiantosopimus

1 Johdanto

Kouluikäinen lapsi on innokas etsimään tietoa, lukemaan ja käyttämään media-laitteita. Lapset ovat kiinnostuneita lähes kaikesta ja halukkaita oppimaan uusia asioita. (Kallioniemi 2010, 130 - 131.) Sosiaalinen media ja pelit iskevät suoraan lasten mielenkiintoa herättäviin asioihin, sillä saatavilla on paljon uutta ja mielenkiintoista sisältöä. Ruutuaikaa kertyy helposti useita tunteja päivän aikana, kun media on helposti saatavilla ja myös kouluissa opetussuunnitelmaan on sisällytetty teknologiaa opetuksen tueksi (Opetushallitus 2017). Samaan aikaan lasten lihavuus on kasvussa ja passiivinen elämäntyyli lisääntyy (Fogelholm 2011, 83).

Peleillä ja medially on fyysisten vaikutuksien lisäksi myös psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia lapsen hyvinvointiin. Nykyaikana sosiaalisia suhteita jopa omiin vanhempiin tai muihin läheisiin pidetään yllä teknologian välityksellä ja kavereiden kesken pelataan erilaisia pelejä. Lapsi voi kohdata kuitenkin myös itselleen haitallista sisältöä, sillä osa peleistä ja elokuvista on suunnattu aikuisille, eikä lapsilla ole edellytyksiä käsitellä näkemäänsä asioita. Myös internetissä tapahtuva kiusaaminen on yleistä.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toimeksianto opinnäytetyöhön on Siun sotelta. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on edistää alakouluikäisten lasten terveyttä. Tavoitteena on lisätä 3.-luokkalaisten koululaisten tietoa sopivasta ruutuaajan määrästä, ruutuaajan vaikutuksista terveyteen ja turvallisesta sosiaalisen median käytöstä. Opinnäytetyön tehtävänä on toteuttaa 3.-luokkalaisille oppilaille kouluterveydenhuollon jakama opaslehtinen ruutuajasta ja sosiaalisen median käytöstä.

2 Alakoulun 3.-luokkalainen

Alakoulun 3. luokkaa käyvä lapsi on iältään noin 9 - 10 vuotias. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan ruutuaikaa ja median käyttöä 9 - 10 vuotiaan lapsen kehityksen kannalta.

Kouluiässä lapsen kehityksen keskeisessä roolissa on itsetunnon kehitys. Minäkäsitys selkeytyy ja eriytyy. Lapsi tuntee itsensä yhä paremmin ja pystyy perustelemaan tekojansa sekä tunteillaan että persoonallisuudellaan. Perhe on lapselle tärkeä, mutta samalla lapsella on voimakas tarve kuulua johonkin perheen ulkopuoliseen ryhmään. Lapsen elämänpiiri laajenee ja vuorovaikutussuhteet monipuolistuvat. Varhaisina kouluvuosina lapset ovat kiinnostuneita ja innostuneita lähes kaikesta sekä halukkaita oppimaan uutta, onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen itsetuntoa. (Kallioniemi 2010, 130 - 131.)

Lukutaidon oppiminen sekä kehittyminen ovat tärkeässä roolissa ruutuaajan ja median käytön ymmärryksen kehittymisessä. Alakouluikäinen etsii tietoa, lukee ja käyttää medialaitteita innokkaasti. (Salokoski & Mustonen 2007, 20.) Keskilapsuudessa pelit valtaavat yhä enemmän tilaa. Entiset roolileikit jäävät taka-alalle ja erilaisten voimien vertailu ja kilpailu muodostavat leikkien keskeisen sisällön. Saavutusten rikkominen tuottaa mielihyvää, ja tähän perustuu monien pelien viehätys. (Sinkkonen 2010, 32 - 33.)

Noin yhdeksän vuoden iässä lapsen minuus kehittyy aiempaa itsenäisemmäksi. Lapsi on kuitenkin helposti johdateltavissa, ja hänellä on tarve tukeutua ja luottaa ympärillään oleviin aikuisiin. Hän uskoo lähes aukottomasti luottamiensa aikuisten mielipiteet. Lapsi kokee myös ikätovereidensa vaatimuksia pukeutumisesta, asennoitumisesta ja käyttäytymisestä. (Turunen 2005, 93, 98, 101 - 102.) Ystävien ja koulutoverien mielipiteet vaikuttavat myös siihen, millaisia pelejä, ohjelmia ja mediasisältöjä lapsi haluaa katsoa tai käyttää (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017).

Kuitenkin samassa iässä lapsi alkaa ymmärtää mediantuottajien mahdollisia motiiveja ja oppii suhtautumaan kriittisesti erilaisiin vaikutusyrityksiin. Lapsi oppii myös ymmärtämään median sisällön valikoituna ja tuotettuna sisältönä, jolloin myös uutiset ovat toimituksellinen tuotos eikä ”pala elämää”. (Salokoski & Mustonen 2007, 20.)

Alakouluikäinen lapsi elää sovinnaisen moraalin maailmassa, jossa säännöt ja toisten hyväksyntä ovat tärkeimpiä oikeudenmukaisuuden sekä moraalisuuden arvoja. Moraaliset tulkinnat voivat olla hyvinkin mustavalkoisia. (Salokoski & Mustonen 2007, 20.) Alakouluikäisenä lapsi oppii ymmärtämään syy-seuraussuhteet (Mustajoki 2007, 222–223). Lapsi alkaa ymmärtää järkiperäiset tavoitteet, mutta niihin sitoutuminen ei ole kovin pitkäjänteistä. Sitoutumista saattaa auttaa asioista neuvottelu ja sopimuksiin pyrkiminen. (Turunen 2005, 102.)

3 Ruutuaika

Ruutuajalla tarkoitetaan viihdemedian ja teknologian, kuten television, tietokoneen, älypuhelimien, tabletin ja videopelien, parissa vietettyä aikaa (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 24). Älypuhelimet ja tabletit kasvattavat lasten ruudun parissa vietettyä aikaa mahdollistamalla pelaamisen, videoiden katselun ja sosiaalisen verkostoitumisen kaikkialla (Straker, Abbott & Smith 2013). Ruutuaikaa suositellaan olevan enintään kaksi tuntia päivässä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008).

3.1 Ruutuajan merkitys nyky-yhteiskunnassa

Ruudun ääressä olemisen koetaan kiinnostavana ja palkitsevana, ja se valitaan helposti liikkumisen sijasta (Mustajoki 2007, 219). Suosikkiohjelmat, -pelit ja internetin yhteisöt sekä ilmiöt lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta kavereiden kesken (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017). Lapsille pelit ovat luonteva ympäristö etsiä uudenlaisia haasteita ja testata omia rajojansa. Peleissä on

mahdollisuus leikitellä erilaisilla rooleilla ja saada uudenlaisia sosiaalisia kokemuksia. Motiivit pelaamiselle ovat usein hauskapito, arjesta irtautuminen, rentoutuminen ja sosiaalisuus. Pelejä voidaan pelata sosiaalisesti sekä verkon välityksellä että fyysisesti samassa tilassa kavereiden kanssa. Pelaaminen onkin suuri osa sosiaalista kulttuuria ja pelaamattomuus saattaa sulkea lapsen ulos sosiaalisista piireistä. Lapsille omien pelikokemusten jakaminen on suuri osa pelaamisen kokemuksesta. Tämän takia myös erilaiset pelivideot ovat suosittuja. (Pelitaito 2018a; Pelitaito 2018b.)

Yhä useammat lapset tottuvat nykyajan istuvaan elämäntapaan, ja lasten vapaa-ajasta kilpailee usea taho (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4). Teknologiaa voidaan kuitenkin hyödyntää: liikunnan harrastamista voidaan lisätä erilaisten liikunnallisten pelien avulla (Straker ym. 2013), ja joidenkin arvioiden mukaan jopa 50-70 prosenttia lasten ja nuorten oppimisesta tapahtuu nykyään perinteisten oppimisympäristöjen ulkopuolella. Media onkin nuorille toimiva poliittisten ja yhteiskunnallisten asioiden käsittelyyn sopiva ympäristö. (Salasuo & Hoikkala, 2010, 154.)

Mediaa ja teknologiaa hyödynnetään koulujen opetuksessa (Salasuo & Hoikkala 2010, 152). Media opetusmenetelmänä on osoittautunut oppilaita innostavaksi ja motivoivaksi (Merilampi 2014, 115). Perusopetuksen opetussuunnitelmaan on sisällytetty pelejä ja virtuaalisia ympäristöjä ja jokaisen oppiaineen opetuksessa käytetään hyödyksi monipuolisia työskentelytapoja. Tieto- ja viestintäteknologian käyttö työtapana edistää oppilaiden mahdollisuuksia kehittää omaa työskentelyään. Samalla oppilaat oppivat tulevaisuutta varten erilaisia mediataitoja. Teknologialla onkin yhä suurempi merkitys koulun arjessa. (Opetushallitus 2017.)

3.2 Ruutuajan fyysiset vaikutukset

Lapsuuden lihavuuden esiintyminen on kasvussa, ja lapsuuden lihavuudella on yhteys myös aikuisiän lihavuuteen (Aucote & Cooper 2009; Wethington, Pan & Sherry 2013). Lasten ja nuorten lihominen on tapahtunut ajallisesti samaan aikaan perusaktiivisuuden vähenemisen ja passiivisen elämäntyylin lisääntymisen

kanssa. Siksi onkin perusteltua ajatella lasten lihomisen johtuvan osittain fyysisen aktiivisuuden muutoksista. (Fogelholm 2011, 83.) Peruskouluikäisistä noin kolmanneksella päivittäinen liikunta on liian vähäistä (Haarala, Honkala, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta, 2015, 283). Yksi mahdollisista syistä lihavuuden esiintymisen kasvuun on ruutuajan lisääntyminen. Ruudun ääressä vietetty aika voi viedä aikaa liikuntaan ja liikuntaleikkeihin käytettävissä olevasta ajasta (Mustajoki 2007, 218; Blomqvist 2015). Lisääntynyt ruutu-aika voi myös lisätä energian saantia, esimerkiksi napostelun ansiosta, ja aineenvaihdunta hidastuu pitkään paikallaan istuessa (Mustajoki 2010, 81; Wethington ym. 2013).

Paikallaan oleminen lisää tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskiä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015), ja pitkään staattisena pysyvä asento voi myös aiheuttaa lihasjännityksiä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Pitkään ruudun ääressä oleminen lisää selkäkipuja ja päänsärkyä (Torsheim, Eriksson, Schnohr, Hansen, Bjarnason & Välimaa 2010). Ruutuajan määrään on syytä kiinnittää erityisesti huomiota, jos lapsi ei nuku tarpeeksi tai arkirutiinit kärsivät. Myös terveydentilaan liittyvät oireet, esimerkiksi univaikeudet, selkäkipu tai niskakipu, ovat mahdollisia oireita liiallisesta ruutuajasta. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2017.)

7 - 12-vuotiaille lapsille suositellaan liikuntaa vähintään 1,5 - 2 tuntia päivässä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Lasten liikuntataidot, liikkuvuus sekä liikehallinta kehittyvät ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana. Kiipeämiset, palloleikit ja juoksua sekä hyppyjä vaativat leikit ja pelit ovat erityisen hyviä liikuntataitojen kehittäjiä. (Fogelholm 2011, 84.) Lapsen normaalin kehityksen takaamiseksi hän tarvitseekin runsaasti erilaisia aistimuksia. Näitä tulisi tulla monipuolisesti kaikilla aisteilla (näkö-, kuulo-, haju-, maku-, tasapaino-, lihas- sekä jänneaistimuksina). Ruudun ääressä oleminen tarjoaa aistimuksia lähinnä näkö- ja kuuloaisteille. Kehonaistimus ei saa tästä ärsykettä, eikä näin ollen kehity. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Ruutuajalla on vaikutuksia lapsen uneen ja nukkumistottumuksiin. Runsas ruutu-aika on yhteydessä lyhyempään uneen, heikompaan unen laatuun, nukahtamis-

vaikeuksiin ja päiväväsymykseen. Oman tietokoneen omistavat 10-vuotiaat näkivät myös enemmän painajaisia kuin he, joilla ei ole omaa tietokonetta. (Mandelin 2008.) Erityisesti ennen nukkumaan menoa käytetty teknologia voi vaikuttaa unen laatuun (Wilkie, Standage, Gillison, Cumming & Katzmarzyk 2016). Erityisesti erilaiset pelit ovat aivotoiminnallisesti melko kuormittavia ja virikkeellisiä, joten varsinkin pitkään kestäneen pelituokion jälkeen pelitilanne saattaa jäädä vielä pelaajan aivoihin ja näin vaikuttaa myös käytökseen. Käytös voi olla levotonta ja aggressiivista. (Salokoski & Mustonen 2007, 71.)

3.3 Ruutuajan psyykkiset vaikutukset

Lapselle voi tulla erilaisia psyykkisiä oireita liiallisesta ruutuajasta. Oireina voivat olla esimerkiksi lapsen ärtymys, kun hän on poissa ruudun äärestä, ruutuajan laajuuden salailu ja peittely kavereilta tai perheeltä sekä syyllisyys ruudun ääressä vietetystä ajasta. Lapsi saattaa myös laiminlyödä koulunkäyntiä, kaverisuhteita tai harrastuksia. Yksipuolinen ja runsas ruutuajan käyttö voi haitata lapsen sosiaalista kehitystä, kun aikaa ei jää sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2017.)

Sähköisen median vallatessa lasten koteja on kodin mediavarustelu nykyään yksi lasten kasvuympäristöjä erotteleva tekijä. Laitteiden nopea kehitys aiheuttaa perheille paineita ostaa uusia laitteita, ja erityisesti monilapsisissa perheissä tämä voi olla suuri menoerä. Samalla teknologisten laitteiden laatu ja määrä ovat lapsia eriarvoistavia tekijöitä, ja lapset vertailevat sekä koulussa mukana kulkevia että kotoa löytyviä medialaitteita. (Lahikainen 2015, 17.)

Lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta on tärkeää, että hän näkee mediassa vain sellaista sisältöä, jonka herättämiin tunteisiin hän osaa vastata. Lapsi saattaa nähdä televisiossa tai muussa mediassa väkivaltakohtauksia, joiden jäsentelyyn hänellä on aikuisia vähemmän edellytyksiä. Lapsille tarkoitetuissa ohjelmissa mielikuvituksellisuus helpottaa todellisuuden ja mediasisällön välisen eron hahmottamista, kun taas väkivallan realistiset kuvaukset aikuisille tarkoitetuissa ohjelmissa voivat pelottaa. (Lahikainen, Hietala, Inkinen, Kangassalo, Kivimäki &

Mäyrä 2005, 79.) Viattoman kuuloisella hakusanalla internetistä haettaessa vastaan saattaa tulla hyvin paljon lasta ahdistavia asioita. Tutkimusten mukaan jopa 30 % alakoululaisista kokee kohdanneensa verkossa jotakin järkyttävää, esimerkiksi eläinräökkäystä, väkivaltaa, tappamista, seksiä tai pelottelupelejä. (Kukkasniemi & Kukkasniemi 2010, 171.)

Peleihin ja elokuviin on luotu yleiseurooppalainen Pan European Game Information ikäluokitusjärjestelmä, jossa on ikärajaluokat (3+, 7+, 12+, 16+, 18+) ja sisällys symbolit. Ikärajasuositusten noudattaminen on erittäin tärkeää. (Oksanen & Näre 2006, 77.) Osa peleistä on suunniteltu alun perin vain aikuisten pelattavaksi, mutta markkinoilla olevista peleistä vain pieni osa on K18-merkinnällä. Kaikenikäisille löytyy sopivia, ikätason kehitykselle sopivia pelejä. (Pelitaito 2018c.) Kuitenkaan kaikessa sisällössä, esimerkiksi internetsivustoilla ja älypuhelimien sovelluksissa, ikärajasuosituksia ei ole. Mitä paremmin lapsen huoltaja on tietoinen siitä, mitä lapsi internetissä tai älypuhelimellaan tekee, sitä paremmin hän pystyy arvioimaan sitä, mikä sisältö on lapselle sopivaa. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2017, 4.)

Mediassa näkyvä seksualisoitunut kulttuuri sekä visuaalinen mainonta saattavat jättää lapsen aivoihin muistijälkiä, jotka voivat jäädä vaivaamaan lapsen mieltä. Ne luovat oletuksia siitä, miltä pitäisi näyttää ja aktivoivat mielenkiintoa ulkonäön ehostukseen. Oman identiteetin muodostaminen joutuu tapahtumaan konkreettisen ja potentiaalisen välisellä jännitteellä, eli tietoisena siitä, miltä kehon tulisi näyttää, vaikka sitä ei voi koskaan täysin toteuttaa. Pahimmillaan tämä tuottaa lapselle ruumishäpeää. Länsimaisessa kulttuurissa kaupallisuus ja mainonta ovatkin aikuislähtöistä mielihyvällä viettelyä, jonka alaisena lasten täytyy vetää raja suhteessa itseensä, kehoonsa ja seksuaalisuuteensa. (Näre 2010, 51 - 52.)

Erilaiset ruudun ääressä tapahtuvat asiat voivat aiheuttaa riippuvuutta. Näihin kuuluvat esimerkiksi internetiriippuvuus, sosiaalisen median riippuvuus ja peliriippuvuus. Internetiriippuvuuden syntymisen jälkeen se alkaa hallita elämää. Uusia laitteita tarvitaan, jotta odotukset internetin toimivuudesta täyttyvät. Internetin käyttö alkaa asettua ensisijaiseen asemaan ajankäytössä, sosiaalisen elämän

piiri kaventuu, ja internetin ulkopuolinen elämä tuntuu masentavalta ja ahdistavalta. (Korkeila 2012, 742.) Pelkkä sosiaalinen media voi myös aiheuttaa riippuvuutta. Ihmiselle on sosiaalipsykologisesti hyvinkin tärkeää olla osa erilaisia sosiaalisia ryhmiä, ja sosiaalinen media mahdollistaa helpon yhteydenpidon erilaisiin sosiaalisiin kontakteihin. Riippuvuudeksi sosiaalinen media muodostuu hiljalleen. Sosiaalisen median riippuvuudessa isona käsitteenä on paitsi jääminen (fear of missing out). Tämän lisäksi sosiaalinen media tarjoaa negatiivisten tunteiden, kuten tylsyyden ja yksinäisyyden, välttelyyn mahdollisuuksia. Riippuvuudesta kertoo selkeimmin se, ettei pysty sulkemaan sosiaalista mediaa, vaikka joku läheinen pyytäisi sitä. (Uski 2016.) Peliriippuvuudesta ja pelaamisen ongelmista ei kerro yksinomaan siihen käytetty aika. Keskeisimmin riippuvuudesta kertovia tekijöitä ovat yleinen hyvinvointi ja pelaajan kyky hallita omaa pelaamistaan. (Pelitaito 2018d.)

3.4 Ruutuajan määrä

Ruutu aikaa suositellaan kaikille enintään kaksi tuntia päivässä. 7-12 vuotiaan lapsen tulisi liikkua vähintään 1½ tuntia päivässä ja välttää yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja koulupäivän aikana ja vapaa-aikana. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.) Ruutu aikaa tulisi tauottaa, ettei yhtäjaksoista ruudun ääressä istumista tulisi tuntia enempää (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Ruutu aikaan ja pelaamiseen käytettyä aikaa on syytä tarkastella kokonaisuutena. Ajanhallinnan ongelmista ei vielä kerro yksi venähtänyt peli tai malttamattomuus lopettaa uusi, innostava peli, mikäli arki on muuten tasapainossa. (Pelitaito 2018c.)

Viihdeteknologia koetaan kiinnostavana ja palkitsevana ja se saattaa voittaa kiinnostavuudessa liikuntaharrastukset. Sen kiinnostavuuden avulla lapsen voi myös saada lisäämään liikuntaa käyttämällä erilaisia aktiivisuutta lisääviä pelejä. (Mustrajoki 2011.) Istuen pelattavien pelien korvaaminen erilaisilla liikkumaan motivoivilla peleillä, joissa pelaaja on fyysisesti vuorovaikutuksessa pelin kanssa jalkoja, käsiä tai koko kehoaan liikuttamalla, vähentää lapsen passiivisena oloa. Liikku-

minen pelin parissa voi vaikuttaa myös kehonkoostumukseen myönteisesti ylipainoisilla lapsilla. (Maddison, Foley, Ni Mhurchu, Jiang, Jull, Prapavessis, Hohepa & Rodgers 2011; Straker ym. 2013.) Kuitenkin pelin parissa liikkuminen aiheuttaa vain kohtalaista kuormitusta, eikä siten sovellu ainoaksi liikuntamuodoksi. Aktiivien pelien pelaaminen ei korvaa esimerkiksi ulkona harrastettavia liikuntaa. (Daley 2009.) Myös älypuheliin on saatavilla erilaisia liikuttavia pelejä. Näistä tunnetuin esimerkki on Pokémon Go, jossa ulkona kävelemällä saadaan pyydytettyä taskumonstereita peliin (Irisvik & Utriainen, 156).

Lasten liikkumista voidaan lisätä myös usealla perinteisemmällä keinolla. Yksi keino on aktivoida lasta lisäämään liikunnallisia leikkejä sekä muuta liikkumista. Vaihtoehtoisesti keskitytään vähentämään ruutuaikaa, jolloin istumisen vähentyessä lapsi korvaa ajan liikunnalla. Lapsen kanssa voidaan sopia esimerkiksi ruutuaajan ansaitsemisesta liikunnalla, esimerkiksi kaksi tuntia ulkoilemalla saa katsoa TV:tä tunnin ajan. (Mustajoki 2007, 220.) Lapsen kanssa kannattaa yhdessä pohtia, miten ruutuaajan rajaaminen voisi hyödyttää häntä itseään arjessa. Vähentämällä ruutuaikaa jää enemmän aikaa ystäville, harrastuksille ja perheen yhteiselle tekemiselle. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2017.)

Television tai muiden ruutuaikaa lisäävien laitteiden sijoittamista lapsen omaan huoneeseen tulee välttää (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015), sillä lapsen saadessa itse vapaasti käyttää mediaa halutessaan, hän myös käyttää sitä huomattavasti enemmän (Brindova, Pavelka, Ševčíkova, Žežula, van Dijk, Reijneveld & Geckova 2014). Teknologian käyttöön on syytä kiinnittää huomiota erityisesti liikenteen seassa liikuttaessa. Kävellessä, tietä ylittäessä eikä pyöräillessä ole turvallista käyttää mobiililaitteita. (Irisvik & Utriainen 2017, 126.) YLE uutisten haastattelussa lastenkirurgi Sari Malmi kehottaa vaihtelevaan työskentelyasentoon ruudun ääressä ja käyttämään esimerkiksi satulatuolia tai jumppapalloa istuimenä (Blomqvist 2015).

4 Sosiaalinen media

Sosiaalisella medially tarkoitetään internetin palveluita ja sovelluksia, joissa yhdistyy sisällöntuotanto sekä käyttäjien kommunikointi (Hintikka 2008). Sosiaalinen media on viestinnän muoto, joka hyödyntää tietotekniikkaa ja tietoverkkoja ja jossa käsitellään vuorovaikutteisesti luotua sisältöä ja ylläpidetään ihmisten välisiä suhteita. Sosiaalisen median piiriin kuuluvia palveluita ovat tyypillisesti sisällönjakopalvelut, verkkoyhteisöpalvelut ja keskustelupalstat. Sosiaalista mediaa käytetään monin eri tavoin, muun muassa jakamalla tiedostoja, kirjoittamalla ja lukemalla blogeja ja pelaamalla verkkopelejä usean pelaajan kesken. (Sanastokeskus TSK:n termipankki 2012.) Media on nykyään tärkeä osa elettyä ja koettua lapsuutta, ja sillä on tärkeä rooli sosiaalisten suhteiden ylläpidossa (Repo & Nätti 2015, 107).

Suurin osa sosiaalisen median palveluista ilmoittaa ikärajakseen 13 vuotta. Ikärajoista huolimatta yhä nuoremmatkin lapset tutustuvat sosiaaliseen mediaan. Oman sisällön tuottaminen saattaa houkutelaa nuorempana, kuin ikärajat sen sallivat. Sosiaalisen median kautta lapsi saattaa nähdä häntä järkyttäviä asioita aikuisten kontaktien lisäämänä. Myös lapsen omat julkaisut saattavat kääntyä kiusaamisen välineeksi häntä kohtaan tai lapsi saattaa julkaista liikaa tietoa itsestään tai perheestään. (Irisvik & Utriainen 2017, 148-149, 151.) Lapsen kanssa on sovittava pelisäännöt internetissä käyttäytymisestä. Muista ihmisistä ei saa julkaista kuvia ilman heidän lupaansa, henkilötietoja (esimerkiksi osoite, oma kuva) ei kerrota internetissä vieraalle ja palveluiden salasana pidetään omana tietona. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2017, 10.) Kaikki internetistä ja sosiaalisesta mediasta löytyvä tieto ei myöskään ole totta.

Internetissä ja sosiaalisessa mediassa on myös paljon huijareita, jotka haluavat käyttää lasta hyväkseen, ja tämä riski on huomioitava. Internetissä voi olla välittämättä toisen tunteista ja loukkauksien sekä oman elämän pettymysten purkaminen muihin internetin käyttäjiin on helpompaa. (Oksanen & Näre 2006, 100 - 101, 104.) Lapselle voi tulla vastaan kiusaamista tai muutoin huonoa käytöstä.

Kiusaaja voi olla ennestään tuttu tai tuntematon. Sosiaalisessa mediassa ja internetissä kiusaaminen usein on pitkäkestoista ja laajalle leviävää. Lapsen tulisi saada kertoa kiusaamisesta lähipiirinsä aikuisille, jotta kiusaaminen saataisiin loppumaan. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2017, 8.)

Internetin ja sosiaalisen median käytössä on hyviäkin puolia. Se mahdollistaa laajemmat ihmissuhdeverkostot, ja kasvokkain tapahtuvan kommunikaation rinnalle on mahdollista luoda virtuaalisten suhteiden verkosto. Lapsi voi esimerkiksi pitää yhteyttä etävanhempaansa ja kaukana asuviin ystäviin. Lisäksi esimerkiksi keskustelupalstoilta tai pelien parista voi löytyä ennestään tuntematonta, samanhenkistä seuraa. (Oksanen & Näre 2006, 100 - 101, 104.) Uusista internetin kautta tavatuista kavereista voi olla paljon iloa, ja heitä voi tavata myös kasvotusten (Irisvik & Utriainen 2017, 153).

5 Terveyttä edistävät valinnat

Terveys on jokaisen ihmisen oikeus. Terveiden edistämisessä on kyse teoista ja valinnoista tavallisessa arjessa (Antila, Kurunmäki, Leppänen & Salomäki 2010). Maailman terveysjärjestö WHO määrittää terveyden fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena, emotionaalisenä ja hengellisenä hyvinvointina, ja se voi vaihdella elämäntavan erilaisissa vaiheissa. Terveys on jokapäiväisen elämän voimavara ja se nähdään osana hyvää oloa ja elämän tarkoitusta. (Haarala, Honkala, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 38 - 39.) Terveiden edistämisessä on kyse teoista ja valinnoista tavallisessa arjessa (Antila ym. 2010).

5.1 Kouluterveydenhoitaja terveyttä edistämässä

Terveystenhuoltolain 16 § (2010) velvoittaa kunnat järjestämään kouluterveydenhuollon palvelut alueellaan sijaitseviin perusopetusta järjestäviin kouluihin. Kouluterveydenhuoltoon kuuluu muun muassa vuosiluokittainen oppilaan kasvun, kehityksen ja terveyden sekä hyvinvoinnin seuranta ja edistäminen. Tavoitteena on

edistää oppilaiden tervettä kasvua sekä kehitystä ja edistää koko kouluyhteisön terveyttä ja hyvinvointia. (Haarala ym. 2015, 288 - 289.)

Kouluterveydenhuollossa työskentelee terveydenhoitaja, jonka osaaminen perustuu vahvaan nelivuotiseen ammatilliseen koulutukseen ammattikorkeakoulussa. Terveydenhoitajan työkuvaan kuuluu ihmisten terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen itsenäisesti ja työryhmissä. Terveyden edistäminen on hyvin olennainen osa terveydenhoitajan työtä ja se koskettaa ihmisen elämää kokonaisuutena. Terveyden edistäminen perustuu ihmisen oma-aloitteisuuden ja voimavarojen käytön tukemiseen. Jotta terveyttä edistävää työtä voidaan tehdä, on oltava käsitys siitä, mitä terveys on ja mitkä tekijät määrittävät terveyttä sekä ymmärrys terveyden moniulotteisuudesta. (Haarala ym. 17, 19, 36 - 37.)

Terveyttä on pyrittävä edistämään lähellä ihmisen arkielämää, yksilöllisesti omien tarpeiden mukaan (Haarala ym. 2015, 41). Terveydenhoitajan tulee sisällyttää lapsille tehtäviin terveystarkastuksiin liikunta-aktiivisuuden edistäminen ja istumisen vähentäminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Lihavuuden ehkäisy on kansanterveydellisesti tärkeä painopiste kouluterveydenhuollossa, jossa lasten painonkehitystä seurataan tarkastuksissa suomalaisten paino- ja pituuskäyrien avulla (Haarala ym. 2015, 297 - 298).

Lihavuuden ehkäisyn välineinä kouluterveydenhoitajan tulee opettaa terveyttä edistäviä valintoja ruoka- ja liikuntatottumuksissa. Koulussa lasten liikkumiseen on myös kannustettava. Koululiikunnan tulee olla mielekästä ja kannustavaa myös vähemmän liikunnallisille lapsille. Välitunneilla tulee tauko istumiselle ja oppimiselle ja erilaiset välituntiaktiviteetit lisäävät liikkumista. (Haarala ym. 2015, 297 - 298.) Ruutuajan vähentämisestä ja tauottamisesta tulee keskustella lapsen kanssa, mikäli ruutu-aikaa kertyy runsaasti päivän mittaan. Lapselle on kerrottava, että hän voi itse vaikuttaa omaan terveyteensä ja lapsen tekemät hyvät valinnat tulisi huomioida kehumalla (Mustajoki 2007, 222).

Mahdollisia ilmentyneitä terveyshaittoja arvioidessa täytyy ottaa huomioon, voiko esimerkiksi nukahtamisvaikeuksille löytyä muitakin syitä kuin pelkkä ruudun ääressä istuminen. Myös esimerkiksi liian myöhään ajoitettu reipas urheilu voi vaikuttaa negatiivisesti yöuniin. (Pelitaito 2018d.)

Suomessa ei ole vakiintuneita käytäntöjä peliongelmiin tunnistamiselle tai määrittämiselle. Tilannetta tulee tarkastella kokonaisuutena. Huomioonotettavia asioita ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä muu elämänhallinta ja siihen liittyvät haasteet. Pelaamisen tai ruutuajan määrän herättäessä huolta, on tärkeää huomata, että pelaaminen saattaa juontaa juurensa muista ongelmista. Pelaaminen saattaa toimia keinona paeta muita ongelmia, jolloin pelkkä pelaamisen vähentäminen ei auta pelaajan hyvinvointiin. (Pelitaito 2018d.)

5.2 Perheen ja vanhempien merkitys

Vanhempien ruudun ääressä vietetty aika ja aktiivisuus toimivat esimerkkinä lapselle, joten koko perheen kannustaminen liikkumaan on tärkeää (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015; Brindova ym. 2014; Turunen 2005, 93). Vanhempien on syytä arvioida koko perheen mediankäyttötapoja ja keksiä yhteistä tekemistä perheen kesken (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017). Vanhempien vastuualueeseen kuuluu määrittää television tai tietokoneen ääressä vietettävä aika (Mustajoki 2007, 222). Kunkin perheen tulisi sopia omaan arkeen sopivat säännöt ruudun ääressä vietetyn ajan määrästä (Irisvik & Utriainen 2017, 28). Vanhempien tulee myös kannustaa lasta muihin harrastuksiin, mikäli verkkomaailma vetää liiaksi puoleensa ja esimerkiksi ystävyssuhteet, koulu tai elämänhallinta kärsivät (Pelitaito 2018c).

Vanhemmat ovat tärkeimpiä mediakasvattajia lapselle. Vanhemmista saattaa joskus tuntua, etteivät he osaa ohjeistaa lapsia median maailmassa. Myönteinen kiinnostus, tukeminen ja läsnäolo ovat digitaalisten taitojen vahvistamisessa tärkeässä osassa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018.) Vanhempien tulee osallistua lasten medialaitteiden käyttöön. Vanhempi voi epäilysten herätessä

pyytää lasta näyttämään, mitä mediassa tapahtuu. Huolen herätessä yhdessä keskustelu ja yhdessä katsominen toimivat paremmin kuin lapsen tietämättä luetut viestit. Lapsen oikeuksia on kunnioitettava myös internetin maailmassa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.) Keskustelemalla median säännöistä yhdessä lapsen kanssa annetaan myös lapselle mahdollisuus kertoa oma mielipiteensä. Vanhempien yksipuolinen sanelu median käytöstä voi aiheuttaa lapselle pelon kertoa kohtaamistaan ongelmista. Luottamus ja avoimuus auttavat ruutuajan ja turvallisen mediankäytön hallitsemisessa. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2017.)

Vanhempien tulee hallita myös pelikasvatus, sillä pelaaminen on suuressa osassa useimpien lasten arjessa. Pelejä ymmärtävä kasvattaja pystyy hyödyntämään pelien kasvatuksellisia mahdollisuuksia, valitsemaan oikeanlaisia pelejä lapsen ikätasoon nähden ja ehkäisemään pelien haitallisia vaikutuksia. Peleistä ei tarvitse tietää kaikkea, vaan tärkeintä on kiinnostus lapsen maailmaa, myös digitaalista, kohtaan. Aikuisen ohjauksen ja esimerkin rooli on sitä suurempi, mitä pienemmästä lapsesta on kyse. (Pelitaito 2018c.)

Sosiaalisen median ja pelien parista voi löytyä myös uusia samanhenkisiä tuttavuuksia. Lapsen tulee tavata uusia ihmisiä julkisella paikalla ja ottaa vanhempi mukaan. Lapsen kanssa sovitaan myös, ettei mukavan tuntuisellekaan tuttavuudelle tarvitse kertoa kaikkea, esimerkiksi puhelinnumeroa tai salasanaa. Lapsen kanssa on myös keskusteltava pelien sisältämistä ostoksista. Lapsi ei saata ymmärtää pelissä käytettävän oikeaa rahaa, eikä lapselle välttämättä kannata antaa luottokortin tietoja vapaasti käytettäväksi. (Irisvik & Utriainen 2017, 153, 155, 164 - 165.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on edistää alakouluikäisten lasten terveyttä. Tavoitteena on lisätä 3.-luokkalaisten koululaisten tietoa sopivasta ruutuajan määrästä, ruutuajan vaikutuksista terveyteen ja turvallisesta sosiaalisen median

käytöstä. Oppinnäytetyön tehtävänä on toteuttaa 3.-luokkalaisille oppilaille koulu-terveydenhuollosta jaettava opaslehtinen ruutuajasta ja sosiaalisen median käytöstä.

7 Oppinnäytetyön toteutus

7.1 Toiminnallinen oppinnäytetyö

Toiminnallinen oppinnäytetyö on ammattikorkeakoulussa vaihtoehtona tutkimukselliselle oppinnäytetyölle (Vilkka & Airaksinen 2003, 9). Lähtökohtaisesti toiminnallinen oppinnäytetyö sisältää tietoperustan, toimijat, menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä tuotoksen, kuten tutkimuksellinen oppinnäytetyökin. Toiminnallisessa oppinnäytetyössä yhdistyvät käytännössä toteuttaminen ja siitä raportointi. Raportoinnissa on tultava ilmi, miten konkreettinen tuotos on saavutettu ja mitä keinoja siihen on käytetty. Työskentelyssä vaaditaan usein enemmän vuorovaikutusta eri toimijoiden kanssa, jotta saadaan aikaiseksi toimiva tuotos. (Salonen 2013, 5–6, 18). Raportti kertoo, mitä, miksi ja mitä on tehty, millainen työprosessi asian parissa on ollut sekä millaisiin johtopäätöksiin on päädytty. Myös ammatillisen kasvun, oman tuotoksen ja työn prosessin arviointi kuuluvat raporttiin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65.)

Tuotoksena on aina jokin konkreettinen käytännössä toteutettu asia: esimerkiksi kirja, kansio, opaslehtinen, tapahtuma tai malli. Tuotoksen toteutustapaa valitessa tulee pohtia, minkälainen toteutus palvelisi kohderyhmää parhaiten. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51.) Toiminnallinen oppinnäytetyö yhdistää tutkittua tietoa sekä ammatillista käytäntöä. Koska eri aloilla on erilaisia kehittämistarpeita, omaan alaan liittyvää näyttöön perustuvaa tietoa tulee tuntea. Tutkittuun tietoon ja taustakirjallisuuteen perehtymisen jälkeen varmistuvat käsittelyn riittävä syvällisyys ja näkemyksen laaja-alaisuus. (Roivas & Karjalainen 2013, 80.)

7.2 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus

Kirjallinen opaslehtinen on tehty vastaamaan asiakkaan halua tietää enemmän itseensä ja elämäntilanteeseensa liittyvistä asioista. Kirjallinen ohjaus auttaa tekemään päätöksiä, ja kirjallinen materiaali toimii muistilistana. Ohjauksen tulee vastata sekä asiakkaan että ohjeen antajan, ammattilaisen, tarpeita. Kirjalliset ohjeet tulee käydä myös suullisesti läpi, jotta asiakas ymmärtää mistä oppaassa on kyse. (Roivas & Karjalainen 2013, 118 - 119.)

Hyvä opaslehtinen on helposti ymmärrettävä ja selkeällä yleiskielellä kirjoitettu, ja esitettävät asiat etenevät johdonmukaisesti. Miellyttävä ulkoasu ja asian havainnollistaminen kuvilla lisäävät luettavuutta. (Hyvärinen 2005.) Ulkoasu on keino saada lukija kiinnostumaan ja perehtymään tuotokseen. Teksti, kuvat sekä muut elementit on pyrittävä saamaan tasapainoon, jotta informaatio välittyy lukijalle tehokkaasti. Jo pelkän opaslehtisen selailun olisi kerrottava jotakin sisällöstä. (Loiri 2004, 9, 32 - 33.) Tekstiosiot tulee suunnitella kohdejoukkoa palveleviksi ja asiasisältö kohdejoukolle sopivaksi. Opaslehtisen tulee olla informatiivinen ja selkeä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51, 53.)

Opaslehtistä laadittaessa on tarkoin mietittävä valmiin tuotteen kokoa. Opaslehtisen koko vaikuttaa luettavuuteen, tekstikokoon ja kustannuksiin. Kustannuksia on mietittävä kuvia valitessa, esimerkiksi työn värillisyyttä tai mustavalkoisuus vaikuttaa myös kustannuksiin. Toimeksiantajalla voi olla myös toiveita ja vaatimuksia esimerkiksi värimaailman ja yrityksen logojen sijoittelusta. Tavoitteena on yksilöllisen ja persoonallisen näköinen tuotos, joka erottautuu edukseen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 52 – 53.)

Opaslehtisen kohdalla lähdekritiikki on erityisen tärkeää. Työssä on kuvattava, mistä käytetty tieto on hankittu. (Vilkka & Airaksinen 2003, 53.) Tekstin kirjoittajalta vaaditaan tarkkuutta, sillä sisällön tulee olla virheetöntä ja luotettavaa, tutkimuksiin tai muihin lähteisiin perustuvaa. Myös opaslehtisen pitäminen ajan tasalla lisää luotettavuutta. Opaslehtistä tulisi arvioida ja testata ennen lopullista julkaisua ja käyttöönottoa. Työhön syventynyt kirjoittaja voi pitää monia asioita itsestäänselvyyksinä, mitä ne eivät ole lukijalle. Ulkopuolinen lukija voi huomata

asioita, jotka ovat kirjoittajalta jääneet selventämättä. (Roivas & Karjalainen 2013, 119 - 120.)

Aluksi opaslehtisen suunnittelua määrittivät toimeksiantajalta tulleet toiveet. Opaslehtisen tuli olla jaettavaa materiaalia kolmasluokkalaisille oppilaille koulu-terveydenhuollon kautta. Siun sotella ei ole aiemmin ollut käytössään ruutuajasta kertovaa lapsille suunnattua opasta, joten tälle työlle oli selkeä tarve. Toimeksiantajan puolelta toiveet opaslehtisen sisällöstä tulivat kouluterveydenhoitajilta. Toiveet sisällöstä rajautuivat ruutuajan määrään, sisältöön ja rajaamiseen sekä sosiaalisen median järkevään käyttöön. Peliriippuvuuden käsittelyä toivottiin myös opaslehtiseen. Päädyin kuitenkin jättämään peliriippuvuuden käsittelyn pois opaslehtisestä, ettei työstä tulisi liian laaja.

Opaslehtisen suunnittelussa pyrin tekemään lapsia kiinnostavan lehtisen. Ensimmäinen versio oli käsin kirjoitettu ja siihen sai tehdä muutoksia tietokoneelle siirtäessä. Opaslehtistä toteuttaessa huomasin, että siihen ei mahdu kovin paljoa tekstiä ja asioita sai tiivistää entisestään. Pyrin lisäämään opaslehtisen mielenkiintoisuutta ja soveltuvuutta lapsille käyttämällä siinä kuvia ja erilaisia värejä. Lähipiiristä löytyi piirtäjä opaslehtisen kuville, jolloin kuvien tekijänoikeus tuli huomioidua ja kuvien sopiminen työhön oli varmaa. Myös muutama pieni tehtävä mahtui opaslehtiseen, mikä lisää lasten mielenkiintoa perehtyä asiaan. Lisäksi lapset ajattelevat lukemaansa, kun tehtävät koskevat opaslehtisen tekstistä löytyviä asioita. Tekstiosiot pyrin pitämään lyhyenä ja ytimekkäänä, joten kirjallisesta työstä oli valittava lapsia ajatellen tärkeimmät asiat. Tekstien pituuden lisäksi huomiota täytyi kiinnittää ymmärrettävyyteen ja asiat tuli olla mahdollisimman selkeästi kirjoitettuna.

Opaslehtisen ollessa lähes valmis kysyin siitä palautetta terveydenhoitajilta sähköpostitse. Kaksi terveydenhoitajaa kommentoi työtä. Kommentointi ei tuonut suurempia muutoksia työhöni vaan tarvittavat muutokset olivat pieniä kirjoitus-asun muutoksia ja yhden lauseen lisääminen siitä, ettei kaikki sosiaalisessa mediassa kirjoitettava ole totta. Kansilehteen lisäsin myös terveydenhoitajien pyynnöstä tiedon siitä, kenelle opaslehtinen on suunnattu. Tämän opinnäytetyön tuotoksena oleva opaslehtinen löytyy liitteestä 1.

7.3 Opaslehtisen arviointi

Opinnäytetyöni tuotoksesta pyysin palautetta Siun soten kouluterveydenhoitajilta sekä opasta käyttäneiltä lapsilta. Palautteen pyysin terveydenhoitajalta sähköpostitse ja oppilailta terveydenhoitajan jakamalla pienimuotoisella palautelomakkeella (liite 2), johon 3.-luokkalaisten vastasivat. Palautelomake keskittyy siihen, oppivatko oppilaat uutta, oliko opaslehtinen mielenkiintoinen ja siinä on myös tilaa lasten omille kommenteille. Palautelomakkeen suunnittelussa huomioitavina asioina oli, että siihen olisi kohdejoukon mieluisaa ja helppoa vastata. Päädyin käyttämään erilaisia hymiötä tekstin sijasta. Hymiöt ovat lapsille tuttuja sosiaalisen median ja erilaisten pelien kautta, joten hymiöiden käyttö erityisesti tässä työssä oli mielestäni järkevä ratkaisu.

Kouluterveydenhoitaja ei kuitenkaan käyttänyt palautelomaketta, vaan pyysi palautteen oppilailta viittaamalla. Vastaajina oli yhteensä 20 3.-luokkalaista oppilasta. 25 % oppilaista koki saaneensa uutta tietoa opaslehtisestä ja 10 % piti opaslehtistä mielenkiintoisena. Vapaalla kommentointivuorolla ei oppilailta tullut opaslehtiseen liittyvää palautetta.

Kouluterveydenhoitaja antoi oppilaiden lisäksi omaa palautetta opaslehtisestä. Palautteessa hän kertoi seuraavaa ”Lomakkeen käytettävyyden näkökulmasta sanoisin, että olisi helpompi, jos se ei olisi taitettava malli. Lomakkeen käyttömukavuus vähenee, kun jokainen täytyy erikseen taittaa käsin. Muuten mukava tietopaketti perusasioista.”

8 Pohdinta

8.1 Opinnäytetyön prosessi

Konstruktivistisessa mallissa opinnäytetyön prosessi jaetaan aloitusvaiheeseen, suunnitteluvaiheeseen, esivaiheeseen, työstövaiheeseen, tarkasteluvaiheeseen

ja viimeistelyvaiheeseen, jonka jälkeen on valmis tuotos. Malli tarkoittaa tiivistetynä kehittämistoiminnan eli opinnäytetyön riittävää metodologista hallintaa sekä ymmärrystä. (Salonen 2013, 16.)

Salosen (2013, 17) mukaan aloitusvaiheessa hankkeen suunta ja toimijat selviävät. Seuraavaksi tulevassa suunnitteluvaiheessa aiheesta tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma. Suunnitelmasta tulee ilmetä toimijat, toimijoiden vastuut, tavoitteet, vaiheet ja materiaalit sekä aineistot. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa ei voida suunnitella tarkasti koko projektin etenemistä, sillä asiat tarkentuvat työskentelyn edetessä. Työskentelyn etenemisen tulisi kuitenkin olla mahdollisimman tarkasti suunniteltu.

Aloitin opinnäytetyöni elokuussa 2015 opinnäytetyön aiheen valitsemisella. Idea opinnäytetyöhöni tuli Liperin kunnan kouluterveydenhuollosta. Olin yhteydessä toimeksiantajaani osastonhoitajaan sekä Liperin kouluterveydenhoitajiin tarkempien tietojen saamiseksi ja aiheen tarkentamiseksi. Kun aiheen rajausta oli varmistunut syksyllä 2015, aloitin teorian tiedon ja tutkimuksen etsimisen aiheesta. Teorian tiedon löytämistä hankaloitti aiheen muuttuvuus. Esimerkiksi monissa vanhemmissa tutkimuksissa ei älypuhelimien tai tablettien käyttöä ole huomioitu lasten keskuudessa, sillä ne ovat yleistyneet vasta lähivuosina.

Suunnitelmana oli saada koko opinnäytetyö valmiiksi keväällä 2016. Opinnäytetyötäni aloittaessa en vielä tiennyt tulevasta raskaudestani, jonka takia sainkin lopulta opinnäytetyöstäni ainoastaan suunnitelmavaiheen valmiiksi ennen äitiyslomalle jäämistä. Suunnitelmavaiheen ollessa takana opinnäytetyöstäni oli valmiina raakaversio. Raakaversiosta löytyivät alustava sisällysluettelo, tavoite, tarkoitus ja tehtävä hahmoteltuna sekä hieman tietoperustaa ja keskeiset termit selitettynä. Suunnitelmasta löytyi myös asiaa opinnäytetyön prosessista, eettisyydestä ja luotettavuudesta.

Työstövaiheessa toimijat työskentelevät kohti valmista tuotosta. Työskentelyssä toimijoiden vastuu ja roolit sekä käytettävät materiaalit realisoituvat. Vaihe on

vaativa ja eniten aikaa vievä. Toteutusvaiheessa opinnäytetyöstä saatava palaute sekä ohjaus ovat tärkeässä roolissa työn onnistumisen ja ammatillisen kehittymisen tapahtumiseksi. (Salonen 2013, 18.)

Syksyllä 2017 jatkoin opinnäytetyöni tekemistä työstövaiheella. Käytännössä tämä tarkoitti opinnäytetyöni tietopohjan syventämistä etsimällä tietoa internet-lähteistä ja erilaisista kirjoista. Luin myös paljon muiden opiskelijoiden tekemiä samankaltaisia opinnäytetöitä selventääkseni ajatusta siitä, millaisia asioita opinnäytetyöhöni mahdollisesti vielä tulisi sisällyttää. Tammikuussa 2018 allekirjoitimme toimeksiantosopimuksen työni ohjaajan kanssa. Toimeksiantosopimus löytyy liitteestä 3. Opinnäytetyöni raportti alkoi valmistua. Myös opinnäytetyön tuotos, kirjallinen opaslehtinen, valmistui ja lähetin sen kommentoitavaksi terveydenhoitajille. Kommenttien perusteella tein pieniä muutoksia tuotokseen.

Viimeistelyvaiheeseen on syytä varata aikaa. Se työllistää melko paljon opiskelijaa, sillä siinä on samaan aikaan viimeisteltävänä sekä kirjallinen raportti että tuotos. Vastuu viimeistelyvaiheessa on opiskelijalla, mutta mukana voi olla muitakin hankkeeseen kuuluvia henkilöitä. (Salonen 2013, 18.) Viimeistelyvaiheessa pyysin opinnäytetyön tuotoksesta palautetta oppilailta. Myös ohjaavan opettajan kommentit ohjasivat työtäni valmiimmaksi.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena tulee konkreettinen valmis tuotos, esimerkiksi opas, kuvaus, malli, esite, toimintapäivä tai kansio. Tässä vaiheessa projekti on päätöksessä, työ esitetään sekä mahdollisesti tuotosta levitetään. (Salonen 2013, 19.) Opinnäytetyön ja sen tuotoksen esitys tapahtui opinnäytetyöseminaarissa toukokuussa 2018. Valmis opaslehtinen on esitelty liitteessä 1.

8.2 Tuotoksen tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on edistää alakouluikäisten lasten terveyttä. Tavoitteena on lisätä 3.-luokkalaisten koululaisten tietoa sopivasta ruutuajan määrästä, ruutuajan vaikutuksista terveyteen ja turvallisesta sosiaalisen median

käytöstä. Opinnäytetyön tehtävänä on toteuttaa 3.-luokkalaisille oppilaille koulu-terveydenhuollosta jaettava opaslehtinen ruutuajasta ja sosiaalisen median käytöstä. Opaslehtinen on tehty vastaamaan opinnäytetyön tehtävää ja tavoitetta, joihin omasta mielestäni on päästy hyvin. Opas lisää lasten tietoa siitä, miten paljon ruutuaikaa tulisi maksimissaan olla ja mitä asioita sosiaalisessa mediaa käyttäessä on hyvä miettiä. Opaslehtisen avulla myös terveydenhoitajan puheeksiotto helpottuu, kun opaslehtistä läpikäymällä voi lapsen kanssa keskustella ruutuaikaan ja sosiaaliseen mediaan liittyvistä asioista. Kirjallinen opaslehtinen onkin hyvä aina käydä myös suullisesti läpi (Roivas & Karjalainen 2013, 119).

Tämän opinnäytetyön opaslehtinen sisältää kuvia, tekstiä sekä kaksi tehtävää. Opaslehtisen tekstit ovat tutkittuun tietoon ja lähteisiin perustuvia. Opaslehtisen tarkoituksena on olla lapsia kiinnostava, informatiivinen ja lasten terveystottumuksiin vaikuttava.

Opaslehtisestä saatuun palautteeseen ja sen luotettavuuteen saattoi vaikuttaa se, ettei palautelomaketta ja nimetöntä vastaamista käytetty. Viittaamalla vastaaminen kysymyksiin saattaa vaikuttaa joidenkin oppilaiden haluun vastata siitä, oliko opaslehtisessä uutta tietoa tai oliko se mielenkiintoinen. Kouluikäinen lapsi kokee kavereiden vaatimuksia asennoitumisesta ja käytöksestä (Turunen 2005, 98), joten kavereiden mielipide saattaa vaikuttaa oppilaan omaan vastaamiseen.

8.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteereinä käytetään uskottavuutta, siirrettävyyttä, riippuvuutta ja vahvistettavuutta. Uskottavuuden täytyminen edellyttää tulosten kuvaamista niin selkeästi, että tulosten lukija ymmärtää tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset sekä miten analyysi on suoritettu. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, miten hyvin tulokset voisivat olla siirrettävissä toiseen tutkimusympäristöön. Tämä edellyttää hyvää tutkimusympäristön kuvausta, osallistujien taustojen ja valinnan selvitystä sekä aineiston keruun tarkkaa kuvailua. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197 - 198.)

Opinnäytetyön aihetta valitessa tehdään jo ensimmäinen eettinen ratkaisu. Aiheen merkitystä on pohdittava sekä yhteiskunnallisesti että siihen osallistuvien kannalta. Tutkimukseen oikeuttava tekijä on sen hyödyllisyys. Joskus tuloksia voidaan hyödyntää vasta tulevaisuudessa, eikä hyöty kohdistu tutkittavan elämään. Tutkijan onkin pyrittävä minimoimaan tarpeettomien haittojen ja epämukavuuksien riskit. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218.) Tutkimuksissa usein ollaan kiinnostuneita siitä, mitä tutkittava asia merkitsee tutkittavalle (Vilkka 2015, 160). Tässä työssä tutkimuksellisuus tulee eniten esille palautteessa mitä opaslehtisestä kerätään sitä käyttäviltä tahoilta (kouluterveydenhoitajat sekä alakoulun 3. luokkalaiset).

Toisen kirjoittamaa tekstiä ei saa plagioida eli luvattomasti lainata, sillä jokaisella on tuottamaansa tekstiin copyrightoikeus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 26). Tutkimuseettinen neuvottelukunta kehottaa noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä sekä tulosten ja tutkimusten esittämisessä ja arvioinnissa. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien on oltava eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia. Työssä on syytä toteuttaa tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta ja vastuullista viestintää. Ennen työn aloittamista sovitaan kaikkien osapuolten oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineiston käyttöoikeudet. Muiden tekemiin tutkimuksiin ja julkaisuihin tulee viitata asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Kirjallisuutta valittaessa on käytettävä harkintaa ja lähdekritiikkiä. Lähteen luotettavuutta voidaan arvioida kirjoittajan tunnettavuuden ja arvostettavuuden, lähteen iän ja alkuperän, lähteen uskottavuuden, taloudellisuuden ja puolueellisuuden perusteella. (Hirsjärvi ym. 2009, 113 -114.) Tässä opinnäytetyössä lähteiden luotettavuuden arviointi iän perusteella on ollut erityisen tärkeää, sillä mediankäyttö ja ruutuajan merkitys muuttuvat koko ajan. Harmillisesti tuoreita, alle 5 vuotta vanhoja lähteitä löytyi melko vähän. Tietoa käsitellessä täytyykin miettiä tarkasti, olivatko lähteen tiedot vielä ajan tasalla.

Tutkimuksen luotettavuutta kohottaa tarkka selostus siitä, miten tutkimus on toteutettu. Tarkassa selostuksessa tutkimuksen kaikki vaiheet ja aineiston tuottamisen olosuhteet on kerrottava totuudenmukaisesti. Raportoinnin on oltava riittävän laajaa eikä se saa johtaa lukijaa harhaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 26, 232.) Hyvä tieteellinen käytäntö vaatii, että pienikin tutkimus on raportoitava laadukkaasti ja tutkimuksen on noudatettava avoimuutta ja kontrolloitavuutta. Hyvä tapa raportoinnissa on myös se, että tutkijan suhde tutkittaviin tai toimeksiantajaan kerrotaan rehellisesti. Esimerkiksi tutkijan asema työsuhteessa tai opiskelijana on tutkimustulosten lukijan kannalta merkityksellinen tieto. (Vilkkä 2015, 44 - 46.)

Tutkimuksen tekijän on myös oltava tarkkana siinä, ettei käsittele saatuja tuloksia oman ajattelumallinsa mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Yksin työskennellessä saattaa tulla myös sokeaksi omalle tutkimukselleen. Tutkimusprosessin kuussa tutkija voi olla yhä vakuuttuneempi omien johtopäätösten oikeellisuudesta, vaikka niin ei aina välttämättä ole. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197.)

Tämän opinnäytetyön koko prosessin ajan on huomioitu työn eettisyys ja luotettavuus. Laaja-alainen lähteiden käyttö ja kriittisyys käytettäviä lähteitä kohtaan ovat olleet tärkeitä asioita luotettavuuden lisääjinä koko työn suunnittelun, toteutuksen ja viimeistelyn ajan. Työssä on käytetty erilaisia kirjallaisia lähteitä sekä luotettavaksi todettuja sähköisiä tietokantoja. Toisten kirjoittamiin teksteihin on viitattu asianmukaisesti koulun antamalla ohjeistuksella ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Tämän opinnäytetyön pitkän prosessin jälkeen on jo iältään hieman vanhentuneita, sillä tietoperustan kerääminen alkoi jo vuoden 2015 syksyllä, mutta koin vanhentuneidenkin lähteiden sisällön vielä asianmukaiseksi ja työlle tärkeäksi opinnäytetyön valmistuessa. Ennen 2000-lukua kirjoitettuihin lähteisiin en tässä työssä perehtynyt, sillä työn aiheen ollessa melko uusi ja koko ajan muuttuva ei vanhoissa lähteissä olisi ollut tarpeeksi luotettavuutta. Koulun ohjeiden vastaisesti työssä on käytetty yhtä oppikirjaa, sillä se kertoi hyvin terveydenhoitajan ammatista ja roolista lasten terveyden edistäjänä. Oppikirjan käyttö tässä yhteydessä oli mielestäni perusteltua, sillä tietoa terveydenhoitajan ammatillisesta osaamisesta löytyy lähinnä oppikirjoista.

Prosessini perustui pitkälti suulliseen toimeksiantosopimukseen, sillä toimeksiantosopimuksen allekirjoittaminen jäi prosessin loppupuolelle. Prosessin eri vaiheista ja erityisesti sen vuoden pituisesta keskeytymisestä tiedotin toimeksiantajaa. Toimeksiantajalle sopi myös hyvin, että opinnäytetyön prosessi jatkuu vasta äitiyslomani jälkeen, sillä aihe on oppilaille ajankohtainen myös äitiyslomani jälkeen.

Opaslehtisen kuvien piirtäjältä on suostumus käyttää niitä jaettavassa opaslehtisessä. Hän tiesi jo piirtäessään kuvien tulevan ruutuajasta kertovaan opaslehtiseen. Näin varmistui myös kuvien sopivuus kohderyhmälle.

8.4 Ammatillinen kasvu

Terveystyöntekijän työnkuvaan kuuluu merkittävänä osana terveyden edistäminen. Opinnäytetyöprosessin aikana oma tietämykseni ruutuajan ja sosiaalisen median merkityksistä ja terveellisten valintojen tukemisesta kasvoi merkittävästi. Opin paljon ruutuajan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä ruutuajan rajaamisen ja liikuntaan kannustamisen tärkeydestä. Oppimista terveyden edistäjänä tuli asiaan syventymisen aikana. Tulevissa terveystyöntekijän harjoitteluissa osaan varmasti paremmin tukea lasten valintoja ruutuajan määrässä ja liikunnan lisäämisessä. Sain myös hyvää tietoa siitä, miten lasten vanhempia voidaan ohjata ruutuajan rajaamisessa ja turvallisessa sosiaalisen median käytössä.

Oma projektityöskentelyni ja tieteellinen kirjoittaminen kehittyivät opinnäytetyön aikana. Henkilökohtaisen elämäntilanteen takia opinnäytetyön tekeminen oli pitkään tauolla, ja olisinkin itse toivonut nopeampaa etenemistä opinnäytetyön parissa. Prosessista tuli lopulta pitkä, ja toivoisinkin itseltäni seuraavassa isommassa projektissa nopeampaa etenemistä ja määrätietoisempaa lähestymistapaa kirjallista raportointia varten.

8.5 Jatkokehitysideat

Ruutuaika ja median turvallinen käyttö ovat omasta mielestäni melko laaja aihe yhteen opaslehtiseen. Aiheesta saisi helposti aikaan esimerkiksi oppitunnin, jossa lasten kanssa asiaa käsiteltäisiin syvemmin. Oppitunnilla olisi mahdollisuus miettiä ja keskustella yhdessä lasten kanssa, miten tehdä arjessa parempia valintoja ja miten omassa arjessa sujuu ruutuajan rajaaminen ja medioiden turvallinen käyttö. Myös erilaisten laajempien tehtävien tekeminen mahdollistuisi tunnilta.

Myös eri-ikäisille lapsille tai heidän vanhemmilleen suunnatulle opaslehtiselle olisi varmasti tarvetta. Mediakasvatustaitoja tarvitaan lasten vanhemmilta yhä nuorempien lasten parissa, ja jo leikki-ikäisten vanhemmat hyötyisivät mediakasvatuksen ja ruutuajan ohjaamisesta. Myös tämän työn kohderyhmän, 3.-luokkalaisten lasten, vanhemmille olisi varmasti hyödyllistä tehdä opaslehtinen ruutuajasta ja mediakasvatuksesta.

Lähteet

- Antila, E., Kurunmäki, S., Leppänen, A. & Salomäki, S. 2010. Kahdeksan tien-
viittaa terveyteen. [http://tulessa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Tien-
viitat.pdf](http://tulessa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Tien-
viitat.pdf). 23.5.2018.
- Aucote, HM & Cooper, A. 2009. Relationships between body fatness, small-
screen sedentary activity and regionality among schoolchildren in
Victoria, Australia. *Australian Journal of Rural health* 17 (3), 141-146.
- Blomqvist, S. 2015. Paneeko tabletilla puuhastelu nuorison paikat jumiin? YLE
uutiset. Satakunta. [http://yle.fi/uutiset/paneeko_tabletilla_puuhas-
telu_nuorison_paikat_jumiin/7961575](http://yle.fi/uutiset/paneeko_tabletilla_puuhas-
telu_nuorison_paikat_jumiin/7961575). 17.3.2016.
- Brindova, D., Pavelka, J., Ševčíková, A., Žežula, I., van Dijk, JP., Reijneveld,
SA. & Geckova AM. 2014. How parents can affect excessive spend-
ing of time on screen-based activities. *BMC Public Health*.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2904715/>. 17.3.2016
- Daley, A. 2009. Can Exergaming Contribute to Improving Physical Activity Lev-
els and Health Outcomes in Children? *Pediatrics*. [http://pediat-
rics.aappublications.org/content/124/2/763.full](http://pediat-
rics.aappublications.org/content/124/2/763.full). 22.3.2016.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Va-
sankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. Duodecim, 83.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Ter-
veydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hintikka, K., 2008. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. [http://kans.jyu.fi/sa-
nasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media](http://kans.jyu.fi/sa-
nasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media). 12.10.2017.
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa
sanoman perillemenon. *Duodecim*. [http://www.ebm-guide-
lines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf](http://www.ebm-guide-
lines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf). 20.3.2016.
- Irisvik, S. & Utriainen, J. 2017. Kuinka kasvattaa diginatiivi. S&S. Helsinki.
- Kallioniemi, A. 2010. Kokonaisvaltaisesti oppiva lapsi. Teoksessa Jokela, E. &
Pruuki, H. (toim.). *Jo iso, vielä pieni*. Helsinki: Lasten keskus.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Hel-
sinki: Sanoma Pro.
- Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. 2017. Lapset & media - kasvattajan
opas. https://kavi.fi/sites/default/files/documents/lapset_ja_media.pdf.
20.2.2018.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja
nuoret. Helsinki: Lauttasaaren Reprotalo.
- Korkeila J. 2012. Internetriippuvuus – milloin haitalliseen käyttöön pitää puut-
tua? *Duodecim* 128 (7), 741 - 748.
- Kukkasniemi, E. & Kukkasniemi, M. 2010. Harrastava lapsi. Teoksessa Jokela,
E. & Pruuki, H. (toim.). *Jo iso, vielä pieni*. Helsinki: Lasten keskus.
- Lahikainen, A., Hietala, P., Inkinen, T., Kangassalo, M., Kivimäki, R. & Mäyrä,
F. 2005. *Lapsuus mediamaailmassa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden
suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. [http://www.ukkinstituutti.fi/file-
bank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/file-
bank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf).
14.2.2016.
- Loiri, P. 2004. Typo. Pieni käytösopas typografian laatijalle. Helsinki: Infor.

- Mandelin, L. 2008. 10- ja 13-vuotiaiden lasten ja nuorten informaatio- ja kommunikaatioteknologian käytön yhteys uneen ja päiväväsymykseen. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu - tutkielma.
- Maddison, R., Foley, L., Ni Mhurchu, C., Jiang, Y., Jull, A., Prapavessis, H., Hothepa, M. & Rodgers, A. 2011. Effects of active video games on body composition: a randomized controlled trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*. <http://ajcn.nutrition.org/content/94/1/156.long>. 22.3.2016.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017. 9 - 12-vuotias ja median käyttö. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotias-ja-median-kaytto/>. 18.5.2018.
- Merilampi, R. 2014. Mediakasvatuksen perusteet. Helsinki: BTJ Finland Oy. 115.
- Mustajoki, P. 2007. Ylipaino: Tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Helsinki: Duodecim.
- Mustajoki, P. 2010. Painonhallinta: Painavaa tietoa kohti kevyempää oloa. Helsinki: Duodecim.
- Mustajoki, P. 2011. Lasten lihavuus ja painonhallinta – TV ja tietokone. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=pah00004 15.8.2017.
- Näre, S. 2010. Kouluiäkäinen tyttö. Teoksessa Jokela, E. & Pruuki, H. (toim.) Jo iso, vielä pieni. Helsinki: Lasten keskus.
- Oksanen, A. & Näre, S. 2006. Lapset pelissä: Virtuaaliviidakon ansat. Helsinki: Minerva.
- Opetushallitus. 2017. Perusopetus nyt: Uudet opetussuunnitelmat käyttöön perusopetuksen yläluokilla. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako/perusopetus_nyt. 15.11.2017.
- Pelitalo. 2018a. Digipelaaminen. <http://www.pelitalo.fi/new/digipelaaminen/>. 23.5.2018.
- Pelitalo. 2018b. Miksi pelataan? <http://www.pelitalo.fi/new/miksi-pelataan-2/>. 23.5.2018.
- Pelitalo. 2018c. Pelikasvatus. <http://www.pelitalo.fi/new/pelikasvatus/>. 23.5.2018.
- Pelitalo. 2018d. Pelihaitat. <http://www.pelitalo.fi/new/pelihaitat/>. 23.5.2018.
- Repo, K. & Nätti, J. 2015. Lasten ja nuorten median käytön aikatrendit. Teoksessa Lahikainen, A., Mälkiä, T. & Repo, K. (toim.) Media lapsiperheessä. Tampere: Vastapaino, 107.
- Roivas, M. & Karjalainen, A.L. 2013. Sosiaali- ja terveystieteen viestintä. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Salasuo, M. & Hoikkala, T. Lapsi, nuori ja mediayhteiskunta. Teoksessa Jokela, E. & Pruuki, H. (toim.). Jo iso, vielä pieni. Helsinki: Lasten keskus, 152 - 154.
- Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin: - katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. Mediakasvatusseura. <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>. 20, 71. 31.10.2017.

- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 21.3.2016.
- Sanastokeskus TSK:n termipankki. 2012. Sosiaalinen media. <http://www.tsk.fi/cgi-bin/net-mot.exe?UI=figr&height=161&qfind=sosiaalinen+media>. 21.11.2017.
- Sinkkonen, J. 2010. Kouluikäinen poika. Teoksessa Jokela, E. & Pruuki, H. (toim.). Jo iso, vielä pieni. J Helsinki: Lasten keskus, 32 - 33.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Helsinki: Edita Prima.
- Straker, LM., Abbott, RA & Smith AJ. 2013. To remove or to replace traditional electronic games? A crossover randomised controlled trial on the impact of removing or replacing home access to electronic games on physical activity and sedentary behaviour in children aged 10-12 years. *BMJ Open*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3686216/>. 22.3.2016.
- Torsheim, T., Eriksson, L., Schnohr, C., Hansen, F., Bjarnason, T. & Välimaa R. 2010. Screen-based activities and physical complaints among adolescents from the Nordic countries. *BMC Public Health*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2904715/>. 16.03.2016.
- Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Atena. Jyväskylä.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut. 21.3.2016.
- Uski, S. 2016. Someriippuvuus. Päihdelinkki. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/someriippuvuus>. 23.5.2018.
- Vilkka H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Wethington, H., Pan, L. & Sherry, B. 2013. The Association of Screen Time, Television in the Bedroom, and Obesity Among School-Aged Youth: 2007 National Survey of Children's Health. *Journal of School health* 83 (8), 573-581.
- Wilkie, HJ., Standage, M., Gillison, FB., Cumming, SP. & Katzmarzyk, PT. 2016. Multiple lifestyle behaviours and overweight and obesity among children aged 9–11 years: results from the UK site of the International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment. *BMJ Open*. <http://bmjopen.bmj.com/content/6/2/e010677>. 7.4.2016.

Opaslehtinen

RUUDUN ÄÄRESSÄ

-Opaslehtinen ruutuajasta
3.-luokkalaisille



Opaslehtinen

Ruutuaika tarkoittaa elektronisen ruudun parissa vietettävää aikaa. Sitä tulisi olla alle 2 tuntia päivässä.



Mitä erilaisia laitteita keksit, joiden parissa ruutuaikaa kertyy?



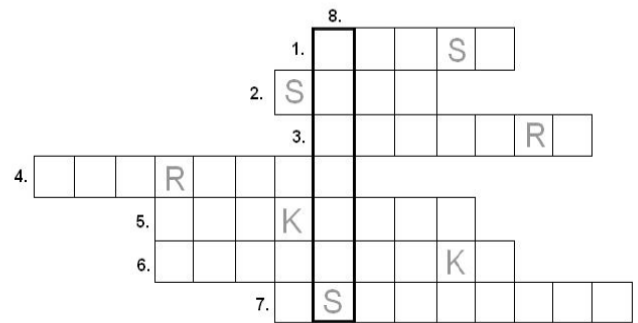
Vältä pitkään istumista, pidä taukoja peleistä ja harrasta **liikuntaa** joka päivä ainakin 2 tuntia.

Sosiaalisessa mediassa ja pelien keskusteluosiossa tulee muistaa **käytöstavat**. Kuvien julkaisuun toisista ihmisistä on oltava aina lupa. Siellä voi olla myös huijareita, joten esimerkiksi oikeaa nimeä, osoitetta tai salasanaa ei ole järkevää kertoa kenellekään. On myös muistettava, etteivät kaikki mediasta lukemasi asiat ole totta.

Peleissä ja elokuvissa on **ikärajat** (3+, 7+, 11+, 15+ ja 18+) ja niitä on tärkeää noudattaa, ettei näe itselleen haitallista sisältöä.

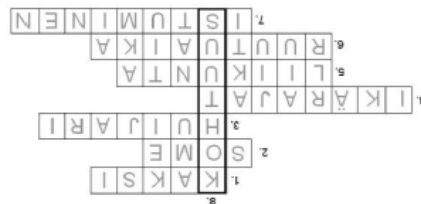
Täytä ristikko ruutuaikaan liittyvillä sanoilla

- Päivän suositeltu enimmäistuntimäärä ruudun ääressä
- Sosiaalisen median lyhenne
- Peleissä ja internetissä voi kuka vaan huijata. Tällaisen ihmisen nimitys on:
- Tärkeä asia noudattaa peleissä ja elokuvissa
- Jokaisen päivän tärkeä osa, joka saa sinut hengästymään
- Ruudun ääressä vietetty aika
- Haitallista pitkään jatkuessa. Tauot ja liikuntatuokiot välissä auttavat.
- Ei liikaa ruudun äärellä =



Opaslehtinen**Ruutuajan rajaaminen kannattaa:**

- Nukahtaminen on helpompaa
- Liikunta lisääntyy
- Enemmän aikaa perheelle ja ystäville

Ristikön vastaukset:

Opaslehtisen toteutus: terveydenhoitajaopiskelija Jenna Rämä

Opaslehtisen kuvat: Pinja Rämä

Opaslehtinen on osa opinnäytetyötä ”Ruudun ääressä-opaslehtinen 3. luokkalaisille” 2018.

Palautelomake

PALAUTE RUUDUN ÄÄRESSÄ – OPASLEHTISESTÄ

Ympyröi tai rastita mielestäsi sopiva hymiö.

Sain opaslehtisestä uutta tietoa:



Opaslehtinen oli mielenkiintoinen:



Mitä haluaisit vielä sanoa opaslehtisestä?

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIAOTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Siun sote, Läntisen alueen ennaltaehkäisevät lapsiperhepalvelut, neuvolat ja opiskeluhuolto Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Tuire Seilonen, p. 0400 137 878/013 3305 186, tuire.seilonen@siunsote.fi	
	Työn aihe "Ruudun äärellä" – opaslehtinen 3. luokkalaissille	
Tekijä	Nimi Jenna Rämä Katuosoite [redacted] Puhelin [redacted] Suoritettava tutkinto terveydenhoitaja	Opiskelijanumero 1301853 Postinumero [redacted] Sähköpostiosoite jenna.rama@edu.karelia.fi Ryhmätunnus STTNS13
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) Merja Nuutinen Toimipaikka ja osoite Karelia-ammattikorkeakoulu, Tikkarinne 9, 80200 Joensuu Puhelin 050 361 2738	Tehtävänimike lehtori Sähköpostiosoite merja.nuutinen@karelia.fi
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Liperi 22.1.2018	[Signature]
Tekijä	Joensuu 22.1.2018	Jenna Rämä
Karelia-amk	Joensuu 18.5.2018	Merja Nuutinen